PETIT GUIDE DE PANIFICATION

ou comment faire du pain.


levain

À PROPOS DES AUTEURES

Cette brochure est le fruit de la mise en réseau de plusieurs cerveaux qui se sont croisés au sein de la très célèbre Internationale Boulangère Mobilisée.

Big up à l'IBM !

les west side bâtards

Tout est parti de cette idée

Nous ne voulons pas seulement du pain,
nous voulons aussi la boulangerie !

Depuis, nous boulangeons avec un four à bois mobile, basé aux Arènes de Nanterre, notre chaudron. Nous animons des ateliers afin de propager des savoirs sur la panification artisanale. Nous nous sommes lancés dans une brochure de ouf pour permettre à d'autres de se lancer, mais elle est tellement ouf qu'on arrive pas à la sortir... Du coup il y aura plusieurs petites. Celle-ci c'est la première. On a mis les dessins de bert', de païvi et d'autres à l'honneur parce qu'on les kiffe et que tout y est déjà en fait ! ou presque... Faire du pain est merveilleux pour soi, pour les autres, pour les rencontres que cela offre. On vous souhaite de prendre votre pied les mains dans le pétrin, de sortir du four des pains qui vous réjouiront et de vous régaler avec des personnes formidables !

contact : leswestsidebatards@riseup.net

Amélie ou Païvi

je dessine, j'illustre, je m'essaie à la facilitation visuelle, pour mieux comprendre et agir sur notre monde. Le pain c'est quotidien et politique, alors j'ai eu envie d'amener ma graine dans le champ.

ilmea@hotmail.fr

Bert

Bert' aime prendre le temps pour dessiner, parler de pain, travailler avec du monde et les projets qui allient tout çà, c'est méga cool ! Elle a un petit four, Marcel, "Chauffe Marcel !", qui se promène dans l'Ouest de la France.
Et aussi un blog où elle bouine, depuis déjà quelques années.

https://itssodifferenthereblog.tumblr.com/

Marine

Alors que toutes les conditions étaient réunies pour apprendre à faire du pain, j'ai passé deux ans à seulement me régaler du pain que faisaient les copain-e-s sur le lieu collectif où je vivais. L'odeur du pain chaud, son acidité caractéristique et de chouettes projets boulangers que j'ai vu vivre et d'autres s'incarner (Le Fournil de l'En Dehors, d'Istrati, de Colombine), quel plaisir ! L'envie d'apprendre ne manquait pas, mais le temps filait et manquait. Enfin, la retraite de l'hyperactivité et le temps pour ponctuellement, mettre les mains dans le pétrin avec La Pâte Mobile. Merci à tou-te-s !

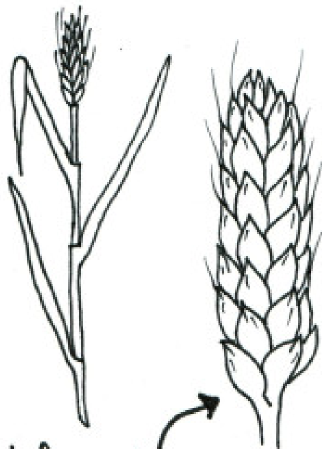
Ingrédients



Et surtout notre ingrédient préféré :



ON PRODUIT LES FARINES À PARTIR DE



blé tendre ou dur

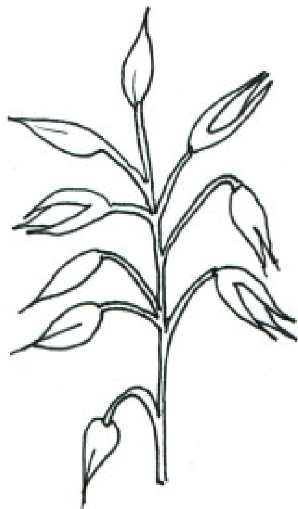


seigle

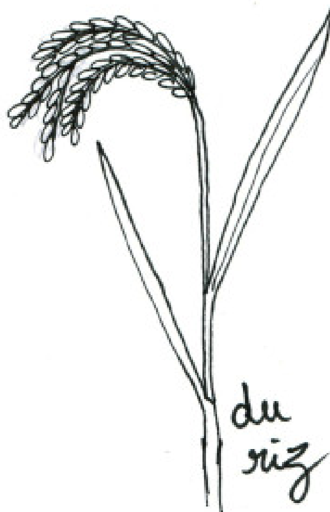


orge

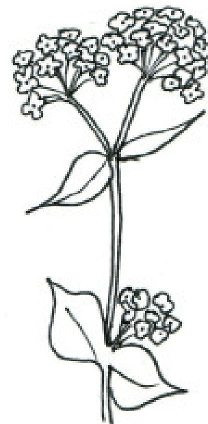
MAIS AUSSI AVEC



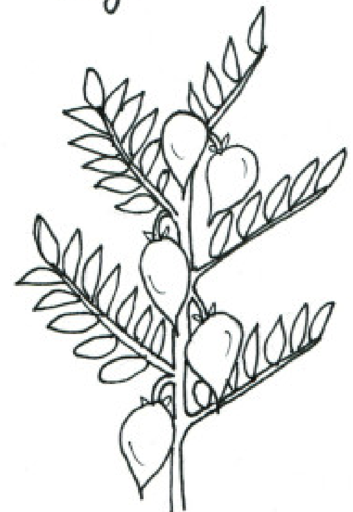
de l'avoine



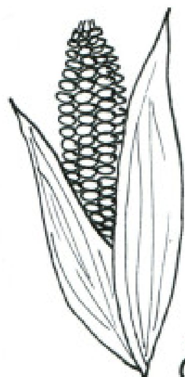
du riz



du sarrasin



des lentilles



du maïs

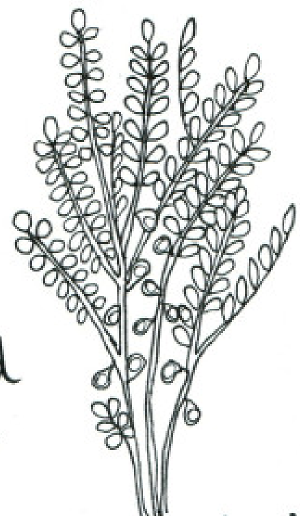
des châtaignes



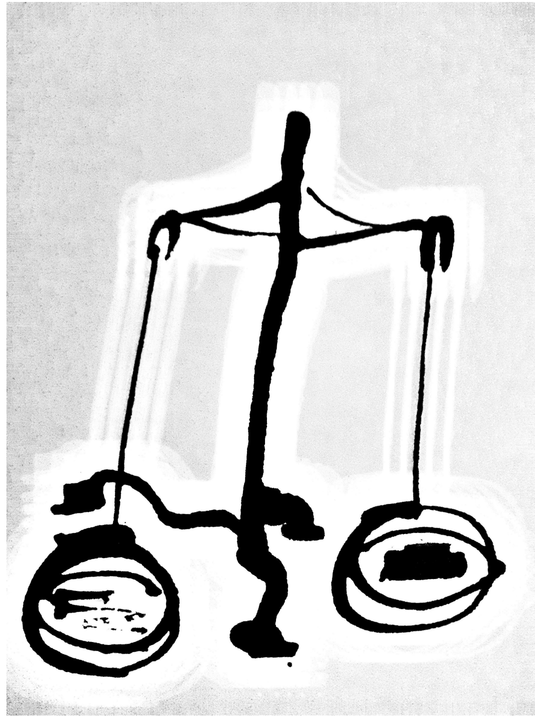
du petit épautre (moins de gluten)



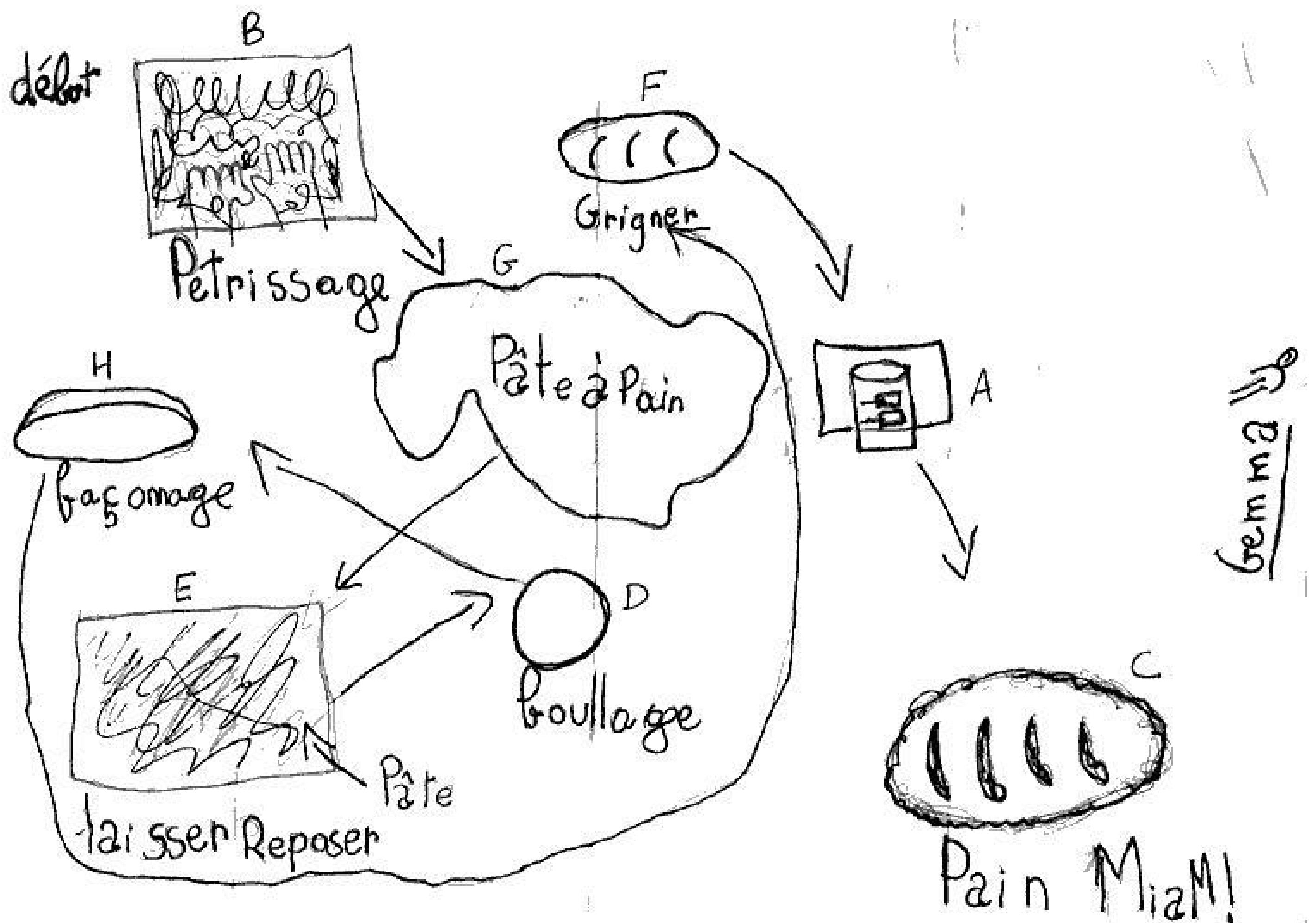
du grand épautre



des pois chiches



le chemin du pain

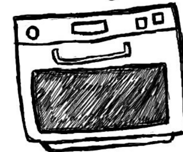


Ustensiles

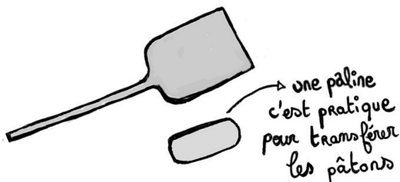
D'abord, il faut un four







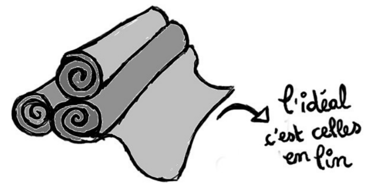
une pelle à enfourner



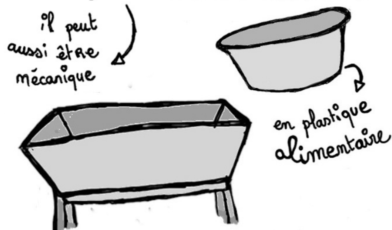
une balance



des couches



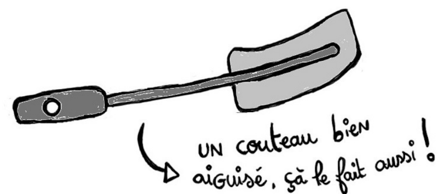
un pétrin ou des bassines



un thermomètre



une grigne



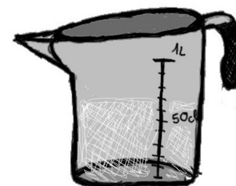
des gants



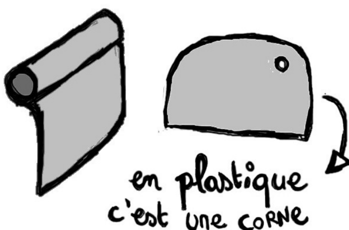
des plans de travail



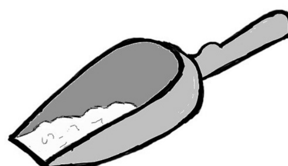
un pichet



des coupes pates



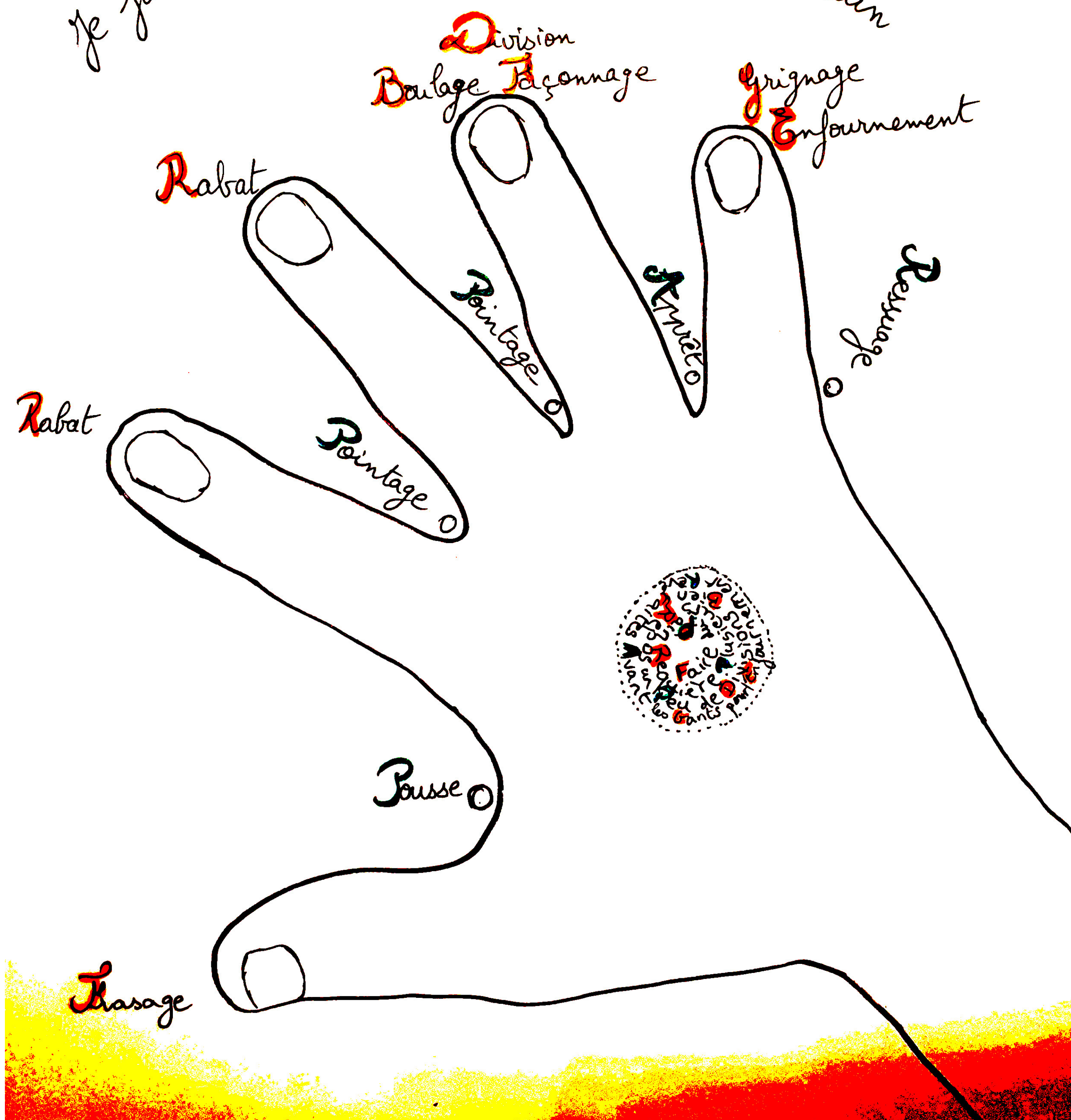
une pelle à farine



De quoi faire chauffer l'eau



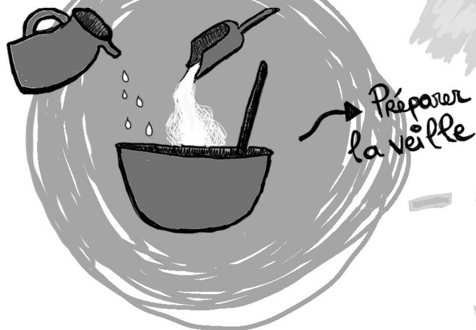
Je fais du pain sur les doigts d'une main



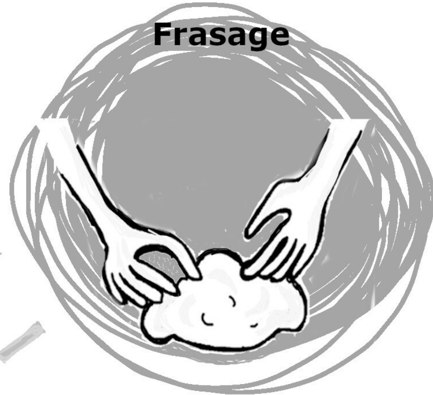
Les étapes

Le pain, çà prend du temps
minimum 4h, voir bien plus!

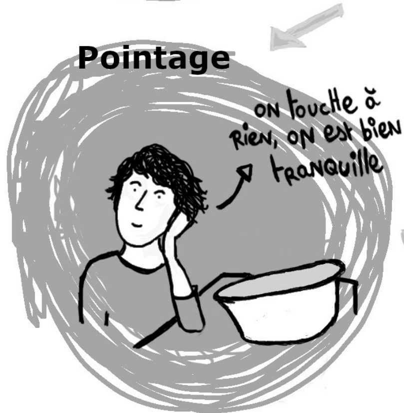
Préparation du levain



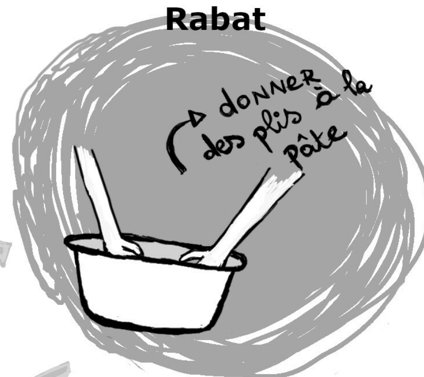
Frasage



Pointage



Rabat



Boulage/façonnage



Appret



Grignage/Enfournement



Ressuyage





LE LEVAIN

c'est comme un

qui GONFLE sous

l'effet de CHALEUR

en produisant CO_2

à 25°C

levain

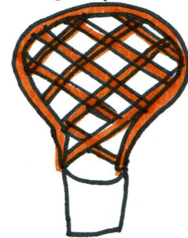
il "pousse"

HO HISSE!

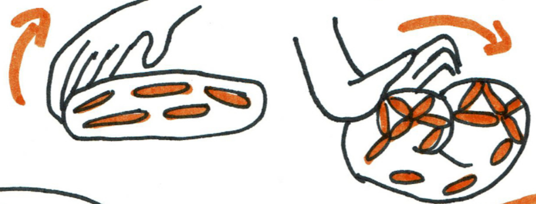
LE GLUTEN

c'est une protéine longue et lourde

c'est comme une toile de mongolfière



on aide à le former avec le "rabat"



DANS LE PAIN

Le gluten fait une toile que le levain gonfle.

Ø Sans gluten, sans toile ou réseau souple et solide pour le retenir, les bulles de CO2 du levain s'échappent plus facilement

Yahou!

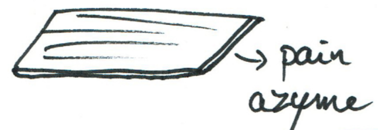
Le pain est alors plus plat



Sans levain Ø la toile, le réseau de gluten se colle



Le pain est alors tout plat





Edition 2021 - version illustrée